



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2018.07 No. **51**



國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆離字
第075號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



希望基金會
Hope Foundation

地址：22102 新北市汐止區新台五路一段110號18樓（東科大樓A棟）

電話：(02) 7708-8108 傳真：(02) 7708-0111 網址：www.hope.org.tw



百萬聚樂步

51 期 2006.01.01 創刊
2018.07 出版

終身榮譽顧問

波多野義郎（日本萬步博士）
戴勝益（臺灣萬步先生）

推廣諮詢顧問

柴松林、王俊秀、連錦堅

發行人 紀政

主編 黃純湘

編輯小組 黃玟靜、唐佩琪、郭益璋
王煜鈞、許新華、歐金裕

美術編輯 吳慧雯

發行所 財團法人希望基金會

會址

22102新北市汐止區新台五路一段110號18樓

電話 02-7708-8108

傳真 02-7708-0111

網址 www.hope.org.tw

劃撥帳號

18205150（戶名：財團法人希望基金會）

印刷／裝訂

巨茂科技印刷有限公司

CONTENTS

【編輯室手記】

03 健走追夢

【紀姐隨筆】

04 傅大哥 感謝有您

【日本八代國際健走】

06 2018日本八代國際健走初體驗 | 劉素理

08 臺灣「行」！ | 黃心恬

【荷蘭國際健走挑戰訓練】

10 前方有漂亮美妹（歐爸）

——台灣勇腳前進荷蘭行前訓練點滴 | 歐金裕

【下鄉健走】

12 慢活的蘭嶼之旅 | 羅毓珍

14 澎湖花火逍遙遊 | 陳秀梅

【希望環島健走】

16 人生健走初體驗 | 吳雪嬌

18 與碧海藍天的邂逅 | 王煜鈞

20 我是紀政，我想說……

22 老而彌堅的小夏哥 | 郭益璋



健走追夢

編輯室
×
手記

文
—
黃純湘

時間過得真快！7月14日“Hope of Taiwan”健走隊即將代表台灣前往荷蘭挑戰世界上獨一無二的奈梅亨(Nijmegen)國際健走。1月成軍，3月啟動訓練計劃，4、5、6月不斷電訓練，如今健走隊將同心攜手邁腳前進荷蘭圓夢。

環島走得真勤！為一圓大家內心最深處的徒步環島夢而開始的希望環島計畫，從淡水起走後，經過1年8個月的時間，利用周末假日以順時針方向挑戰分段式環台健走，不畏風雨，不懼烈陽，馬不停蹄地走過北海岸、東海岸，越過花東縱谷，踏過國境之南墾丁、恆春，在炎熱高溫天候的考驗下終於通過漫長的屏東段，如今已經用雙腳紮紮實實地完成了648公里挑戰，這一台載滿勇腳且只用腳行進的環島列車，浩浩蕩蕩行駛超過一半的路程了，值得喝采。

日本八代真棒！深入日本九州鄉間，享用最豐美的產地蔬果，享受最熱情的在地人情味，遍覽地方名勝古蹟，走訪河川綠地蘭草之鄉，這麼好康的圓夢行程，唯有八代國際健走可以讓人親身體驗到如此精采的美好饗宴。

下鄉健走真好！日前一部以達悟族世代文化為主軸，呈現蘭嶼的世外桃源風光的電影《只有大海知道》才剛剛舉行完首映會，吸引眾人目光聚焦蘭嶼。而基金會下鄉健走4月就已帶著大家前往蘭嶼圓夢，以四天的時間用雙腳，深度又悠閒地慢慢體驗這島嶼的自然、原始與寧靜，帶回滿滿的感動與回憶。

以上，真快、真勤、真棒、真好的健走追夢故事分享，
盡在本期季刊敬請慢慢享讀！





傅大哥 感謝有您



想到傅大哥，談到傅大哥，不禁思潮洶湧。



▲與傅大哥擁抱。



我心知肚明基金會董事—傅達仁大哥此次的瑞士之行，再次返台時會是一罐骨灰；相知相惜數十年，實是不捨。

因此，於6月4日寫了簡訊寄給他：傅大哥，您的名字叫「勇敢」！我們會努力推動「安樂善終」的立法。您是全台灣運動員的典範，珍重再見，我們後會一定有期！因不知傅大哥是否有收到，所以6月5日下午試著與他的家人通Line，當天不僅通上手機，我還有幸與傅大哥談一些正經八百的事；之後我收到傅大哥傳來簡訊：親愛的紀政姊妹，我愛妳！I love you, so long, farewell！珍重再見！我也於6月6日回覆：Dear傅大哥all of us love you, too. So long！

在我這個年代，傅達仁大哥是一位家喻戶曉的人物；籃球國手、常勝軍的籃球教練、口齒伶俐的體育主播，我相信他的友人（當然包括我）皆以他為榮。

想到傅大哥，談到傅大哥，不禁思潮湧湧。他於2016年12月27日在市長官邸舉行了一場生前告別式，好友齊聚，好不熱鬧和感動。我上台致詞時，吟唸了他的一首詩，主角淡定，而我這個配角卻忍不住哽咽失聲。如果他沒有寫「達仁傳奇」這本書，我不會知道他是位孤兒，他身分證上的父親欄位是蔣中正。

他八十歲生日的邀請函是一張與林書豪合照的照片。我靈機一動，就商請黃登貴大師畫了一張傅、林合照的油畫，做為他八十歲壽誕的賀禮；也是傅大哥粉絲的黃大師，當天堅持親自送給傅大哥，以償親見偶像心願。各位朋友，有沒有想過，為何傅大哥會選擇與林書豪的合照，做為邀請函嗎？他們兩位雖有世代相隔之異，但兩者皆是文武



▲傅大哥80大壽合影。

雙全，同時術德兼修，兩位更都是運動員楷模。

傅大哥絕對是一個名副其實的「點子王」。1972年的奧運是在德國的慕尼黑。原本代表團的掌旗人非我，而是另有他人；做為媒體人的他，思考不僅敏銳，也更具有深度。

他綜觀代表團的選手，無一有得牌希望。因此，要上國際媒體版面機會微乎其微。他主動向代表團建言：紀政於1970年參加慕尼黑的國際田徑邀請賽，一平世界紀錄，二破世界紀錄，被德國人譽為「黃色閃電」；此次因運動傷害無法參賽，慕尼黑的四重唱樂團，特別寫了首Welcome Chi Cheng (歡迎紀政)的歌，以表歡迎。代表團覺得傅大哥所言有理，接受建議，臨陣換角，讓我此生有幸為國掌旗出席慕尼黑奧運的開幕典禮。

今年已是32週年的「希望基金會」，傅大哥不嫌棄，接受邀請擔任「董事」一職，您的勇敢、睿智，我們不僅要永誌於心，更要發揚光大。傅大哥，永息主懷！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



日本八代
×
國際健走

文
—
劉素理

2018

日本八代國際健走 初體驗



工作之餘，漫不經意地細看著手機內所拍攝的照片及完成證明單，燦爛愉悅的笑容就這麼自然地掛在我的臉上，總忍不住地佩服自己竟可以每天完成步行20公里長距離的壯舉，而且還是連續三天耶！Oh～my God！

過去我常常自助旅行，也是一個城市接一個城市的四處走走看看，此次參加日本八代的健走活動，才發現跟以往所規劃的旅遊路線是完全不同的行程。

主辦單位規劃此健走活動是非常用心的。每天規劃的路線有鄉間小路，山林小路，河堤岸、大馬路、寺廟、農舍、墳墓區、果園區等等風光景色。我現在才知道柚子花的香味是如此濃郁遠傳。沿路的中繼站所提供的補給都是當地特產，旁邊還有利用農忙空檔中正在休憩的爺爺、奶奶們，他們的熱情招呼，雖然語言不通，但可以充分地感受到她們的誠意與熱情，路途中與參加各國勇腳們互相打氣加油，且在活動中得知八代當地美食特產：拉麵，番茄，草莓，蘭草（榻榻米的原料），芋頭等等…



- ▲燦爛的笑容。
- ▼我快完成60公里的壯舉囉！。



▲加油！好友的熱情猶言在耳。





雖然每天健走活動結束後，我的腳底是非常疼痛且身體疲憊，還有被曬到發黑的臉頰，但奇怪的是我的心情卻是異常的愉悅滿足，及大大的成就感。尤其是在第三天完成60公里之後，站在終點報到處看著完成蓋章那一刻，我心中是激動地、亢奮地。當天在舞台上看見團員寶香姐與新華大哥，上台獲頒「健走大師」的獎項，我好為他/她們開心，也讓我滿滿的佩服著、羨慕著！

健走，這對我一點也不陌生，平常我也自認很會走路，對假日偶爾走走路及爬郊山的我來說，這次健走活動真的見識到一步一腳印的耐力，不只是嘴上說說而已，更需要持續運動練習。經過這次的活動之後，我更期待下次活動的參與。



▲沿路的中繼站，有許多美食，提供給走者品嚐。

▼美麗的神社——熊野神社。



▼八代當地美食特產——草莓、番茄。



▲與外國走者並肩而行。

▼風景優美的步道。





日本八代
×
國際健走

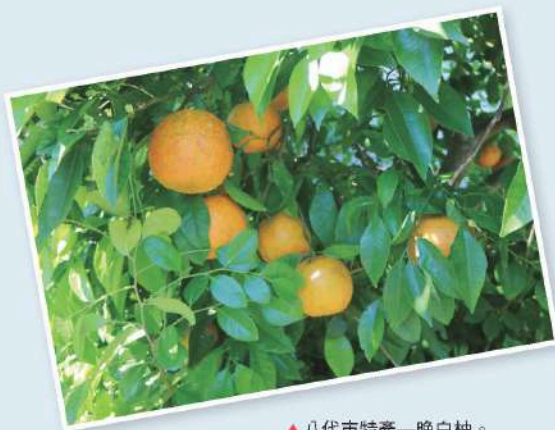
文
—
黃
心
恬

臺灣「行」！

如果用一句話來形容八代市舉辦的國際健走，我會說：「飄著晚白柚花香的微風會伴著你輕鬆完步！」

如果路線只規劃走兩天，一定會讓走者覺得遺憾；如果連走四天，有可能會讓走者感覺焦慮，擔心無法完成。日本八代健走安排不多不少的三天，每天步行20公里，是我最喜歡的規劃。走過的、聽到的、看見的、嗅聞的種種記憶，都會停留在最美好的第三天，與微酸的雙腿產生最深刻的連結，讓每一位走者都回味不已。

以前和媽媽一起走過奧地利，呼吸與步伐的頻率很相近，三天的路程走起來非常順暢。這次與爸媽和阿姨同遊，第一次與爸爸兩人並肩走，發覺過程中，我好愛講話啊！有個夥伴可以邊邁步、邊分享新發現，有時互相鼓勵、有時一起休息，還能品嚐八代市美味又新鮮的番茄，這樣的健走行程真的讓我感覺太幸福了。



▲八代市特產—晚白柚。



▲與爸爸一起走，幸運地一起遇到火車經過，載走我們的疲憊，帶來一陣涼爽的風。

▼初次與爸媽並肩走。

▼活動會場中亢奮的我們！





▲我最愛的爸爸媽媽。

▲分享好吃的番茄。

▲好好吃的熊本八代番茄。

健走活動的第三天，大概在第一個check point 之後，被一位東京來的美麗阿姨搭訕，她跟我說：「妳在布條上畫的熊本熊很可愛！加油喔！」二個來自不同國家的我們太會聊天了，一路上不停地交談並且大步地往前走。中間休息站吃了幾顆香噴噴的草莓，又繼續邊走邊聊。我們聊到了曾經走過的國家、目前最想去走的國家、以及臺灣的天氣好熱、日本的天氣也好熱……等等的大小事，也約定好我們以後一起在某個國家走路見！（我們都好想去挑戰荷蘭）

不知不覺地，我們在12:20就已抵達終點（天

啊！我都不知道我可以走這麼輕快）。我還用完步證的抽獎編號兌換到了當地的泡湯券兩張，大家都用英文跟我說：這是個非常幸運的禮物（前兩天只有換到一顆糖果）！很感恩能在最後帶著雀躍的心情和腳步，與新朋友用生啤酒乾杯，並在會場等待家人一起完步，這是一種身心都充滿美好感受的時刻呀！

每一位走者都好棒，我愛的家人也都快樂地走完三天60公里，也和所有臺灣的夥伴一起殺青！完美！也開始期待下一次的挑戰，因為，臺灣「行」！

▼活動會場中亢奮的我們！





荷蘭國際
健走
挑戰訓練

文
—
歐金裕

前方有 漂亮美妹 (歐爸)



台灣勇腳前進荷蘭行前訓練點滴

2018 IML Nijmegen荷蘭奈梅亨國際健走，希望基金會精心策劃台灣首創紀錄，組隊參加60歲級團體組，盛況空前獲得眾資深勇腳熱烈響應，入選人員多達21人，也因此慎重其事，本著「台灣第一次」輸人不輸陣硬頸精神，希望基金會特別客製化挑戰訓練計畫，總共有15場次(15週)涵蓋國內國外，依山傍海，穿插環島健走行程披星趕月包吃包住，深入淺出規劃之用心、內容之豐富精實，堪稱前無古人！也妄言後無來者！放眼當今能策畫如此撼動武林的行程，也只有希望基金會有此種能耐！

挑戰訓練起首場3/31(六)，從坪林(美珠老家)開走，今日表定10公里，對之前環島健走洗禮過眾勇腳來說「南山耶」！心情輕鬆走路有風，還有餘

力在茶園中擺POSE、飛躍嬉戲，不到12點就要吃中餐，而且還是辦桌大餐，餐後還卡拉OK+品茶，不禁錯覺是來郊遊的！可能嗎？希望基金會CEO純湘(團訓總監)，是清秀溫和，名字還有「純」字，可是對訓練之掌控絕對不單「純」！果不其然先禮後兵，娛樂之餘下午又等路程加碼。當天最後一批離開美珠家應該近18:00！感謝美珠舉家熱情招待，又風和日麗不重不輕的路程，真是快樂的一天，完美的起首勢！不禁要套用簡老師的名言「感謝天、感謝地、感謝美珠家好聚」！

訓練計畫啟動後，這群三四年級勇腳自主管理能力是毋庸置疑的，除參加計畫隊訓，也私下加碼自我訓練，聽說訓練量還不少！據了解像有一鐵咖

► 慢活花蓮，鄉間小路風情。



▲ 激勵了我的榮譽感。

▼ 如此乾淨的藍色海洋是台北看不到的喔！





▲狹窄的人行道，我們依舊熱情達標。

▲艷陽高照下，大夥們悠閒地享用午餐。

部隊群組就常招集自我訓練，素花姊妹也常在自家附近河邊自我訓練（以上有疏漏之處請包涵）。啊！歐爸媽也有偷練，我們偶有假練腳而行觀光之實，從內湖到鶯歌／從江子翠到三峽祖師廟，非正規訓練雖不很嚴謹但是提升腿力與耐力也不無小補，另外在這過程中似乎小小體悟到走路與生活的融入！

第三、四場以圓山社子島，IVV新店碧潭山區為範圍，景觀熟悉較不旁驚比較能練習調整自己的步調與身體對話；尤其IVV健走兩天行程，在山區行走陡上陡下強度與酷熱天候都屬重量級訓練，加上有陌生人群相伴場景，彷彿提前的試驗，很實際，有臨場感！

第五、六場又拉回希望環島健走，也是環島健走改變交通方式，半夜直接由台北拉車到屏東，長途坐車對三四年級生來說，本來就是一種試煉，還

要睡得著更是一種考驗！然而頂著「台灣第一次」的光環，這又算蝦咪！不是小兒科，piece of cake？

行程（九棚~龍磐公園~後壁湖）從縣道200~台26~屏153，起點在山中看不到海，眾勇腳們比較專心走路，剛起步隊伍比較像樣！正當調適要進入狀況，聽到前面開始起鬨，佩琪還Line說「歐爸您幹了甚麼好事！」趕上一看斗大看板「前方有漂亮美妹（歐爸）」，哇哩咧，看起來好像是歐爸留言！喔，滿洲鄉您嘛幫幫忙！字省略是會出人命的咧！經這麼一鬧一笑，走起來腳又有風了，很快就來到海邊！嬉鬧大笑一向是酷熱的解暑減勞良方，長途健走的荒漠甘泉，哈哈！

環島健走在外地連續兩天訓練有連貫性，外地住宿聚餐、額外檢討會，都是有助默契相通團隊情誼養成，一場一場走下來明顯肌耐力增強，走路功力增強臉上更顯自信，目前團隊前進速度感協調性也開始呈現好樣！

聽過潘瑞根老師分享訓練學生長跑的心得，從跑步起步訓練到享受跑步，用心安排不同場景從運動場延伸到街道、湖邊、高山、海洋、清晨、黃昏，活化跑步的興致，從吃苦轉化為享受！回來檢視2018荷蘭健走挑戰訓練計畫表，多元異地有山有水，彷彿就是潘老師的翻版，感謝Rose，感謝希望基金會團隊的用心，有你們真好！台灣第一次，荷蘭奈梅亨國際健走，我們來了！我們來了！我們來了！

▼暖暖身，拉拉筋，準備出發。



▼隊伍中飄揚著中華民國國旗。





下鄉
X
健走

文
—
羅毓珍



慢活的 蘭嶼之旅

引頸期盼的蘭嶼下鄉健走之旅，終於來到了。一早同學三人帶著雀躍的心情，在候車室裡嘖嘖喳喳愉快地吃著美味的早餐及喝著香濃的咖啡。談天說地好不快樂。看著時間尚早就悠閒地下車跟美麗的Hello Kitty太魯閣號做生平的第一次接觸。殊不知時間飛快已到了開車時刻，鈴聲響起卻突然想起手上還有垃圾沒丟，為了讓車上有芬芳的氣味，不知哪條筋秀斗，當下選擇跑去找一般垃圾桶，就在我丟下垃圾要回頭上車時卻看到車門已經緩緩關上，基於安全不敢貿然上車，只好跟同學車裡車外互相看傻了眼。同學在太魯閣號忐忑不安，我在月台亦



▲在發呆亭中發呆的我們。

▼下圖，挑戰成功！

是一樣，慌了手腳，行李連同重要的手機皆在太魯閣座位上，我當下馬上跳上另一輛自強號，展開我追逐太魯閣號的難忘旅程。過程中非常感謝台鐵自強號美麗的列車長安撫我當下慌張的情緒，同時也積極地幫忙聯絡相關事宜，同學的受驚、團員的包涵及等待。

中午時分吃著美味的食物，安定了情緒之後，便搭乘綠島之星前往神祕的小島—蘭嶼。以往總聽著旅行者說：前往離島須經過驚滔駭浪之後，方能抵達，殊不知此趟航程竟是風平浪靜。抵達蘭嶼，我們首先將行李放妥之後，便跟隨導覽解說聆聽當





地傳統地下屋及其禁忌。蘭嶼寧靜的空氣，讓我們不自覺的也放慢了腳步，感受所謂的慢活生活。隔天，我們悠哉地走在蘭嶼的街道上，空氣中只有海浪清風及偶而夾雜著遠遠近近的羊便便味道，清新卻也不違和。沿途大家邊走邊拍照，走走笑笑，雖艷陽高照卻不減我們的興致。路過一座荒廢的監獄（大哥不要說再見），也有經過及參觀一個環保站，它的牆外觀是結合保特瓶做成的，烈日下有環保志工在做環保回收的工作，屋內也有一些簡介，他們都是愛鄉愛家的好榜樣。下午時分我們同學三個進入東清國小的放空亭，在涼涼的清風裡伴著海浪樂聲，而時間就停在那一刻。

第三天重頭戲來了，我們挑戰大天池，踩在泥

濘中的艱辛，在看到嬋繞雲霧的天池而一掃而空，大家急著搶拍美景，各式美姿倩影更是拍不勝拍。但是回程也是一大挑戰。下山後，我跟碧惠兩人直接鐵腿，可謂是寸步難行。夜觀貓頭鷹、探訪潮間帶，雖氣候不是很理想，但是在專業的導覽解說人員的帶領下也安全完成。

第四天搭船準備返回台東，當天的8級風浪真是為難了我們，整艘船左右搖擺或上下起伏，讓號稱不暈車的我也感受胃部的不適，我將虎口捏到黑青，心裡暗暗後悔著為何要逞強，暈車藥怎麼就不多吃幾個呢？健走在綠意盎然的台東森林公園園區內，享受著與大自然的美好時光後，接著準備返回溫暖的家，結束了4天慢活的蘭嶼之旅。



▲美麗的Hello Kitty太魯閣號。

▶在蘭嶼與拼板舟合照。



▲如此的美景，所有的汗水與辛勞都值得！





下鄉
X
健走

文
—
陳
秀
梅

澎湖花火 逍遙遊

6/7一早歷經高鐵、接駁車外加搭交通船，舟車勞頓洗禮，終於抵達了澎湖。

興奮，因為充滿了期待，因為這次行程除了要看澎湖的花火節，湖西鄉奎壁山的摩西分海，還要到南方四島。

我們的行程從參訪通樑古榕開始，再到小門社區看鯨魚洞，沿途處處都有仙人掌，粉刷成白色的房屋，還有一處潔淨的沙灘，這些美麗的景致，彷彿是在地中海希臘中，令人賞心悅目。大菓葉玄武岩，一整排節理分明的柱狀玄武岩，令人嘆為觀止，更是「數大便是美」的最佳寫照。二崁聚落保存區，讓人發思古之幽情。接著健走跨海大橋更讓人雀躍不已。我想很多人都去過跨海大橋，但曾在橋上健走過嗎？那是一個很不一樣的經驗，在橋上除了能仔細的看看周遭的環境，還可以悠閒的健走著，更能享受著夕陽的餘暉和溫煦，感覺真好。但夕陽無限好，只是近黃昏，晚上施放花火的重頭



▲大菓葉玄武岩，是「數大便是美」的最佳寫照。

戲，更催促著我們趕快用完餐以便卡到一個看花火的好位置。

花火的璀璨奪目把澎湖的夜晚點綴得星光燦爛、火樹銀花令人目不暇給，充滿了幸福與希望，帶著滿足愉悅的心情回飯店，這次住的飯店很棒，讓我徹底的休息和放鬆，更有活力迎接明天的行程。

第二天的行程就是要去南方四島國家公園和七美，首先到東吉嶼，東吉嶼早期有「小上海」之稱，因為它是唐山過臺灣的中繼站，隨著交通工具的發達，東吉也開始沒落，島上的羊也比人多，東吉燈塔更是名聞遐邇，想要一睹真面目，得要由港口步行最高的燈塔處，正好滿足我們想要健走的慾望，走走停停看看週遭寸草不生的大草原，很難想像當雨水足夠時，一大片寬闊綠油油的豐潤大草原，欣欣向榮的景象，該是多壯觀啊！。

離開東吉嶼，再搭船往西吉嶼，西吉嶼現為無

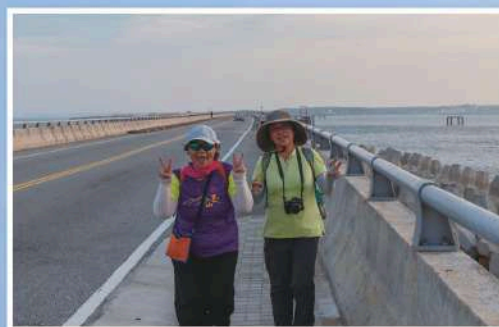




人島，由於受颱風外圍影響，船隻只能遠遠的觀賞藍洞。大自然的鬼斧神工在玄武岩自然保留區中的頭巾嶼、鐵砧嶼可略知一、二。七美嶼的島上風光，除了耳熟能詳的七美人塚外，大獅和小台灣也是小有名氣，但人氣王就非雙心石瀨莫屬了，各個景點都有自己的特色，我的興奮簡直爆表了。在海上狂歡了一整天，高興的都忘了累，終於下午4點半左右回到澎湖本島，用過了晚餐，又要開始血拼的行程，直到精疲力盡，才拖著沈重的步伐回飯店。

第三天要去北寮奎壁山地質公園看摩西分海，只聽過出埃及記有摩西分紅海的故事，想不到澎湖也有摩西分海，導遊帶我們先去走步道登高看海邊的風光，再遠看漲潮時的海面。奎壁山摩西分海是退潮時才會出現的一片沙灘和壯闊的玄武岩壁，澎湖真的是處處是驚喜。用完午餐，要準備打道回臺了。

澎湖的三天，每天都充滿戰鬥力和希望。花火、美景、佳餚還有步行都很圓滿和愉悅，在嘉義的高鐵站，看到一幅比畫還美的夕陽，為澎湖的三日花火行寫下美好的ENDING！



▲左一為本文作者。



▲花火的璀璨奪目把澎湖的夜晚點綴得星光燦爛、火樹銀花令人目不暇給。



●花火逍遙遊的行程由通樑古榕開始。
●奎壁山摩西分海是退潮時才會出現的一片沙灘和壯闊的玄武岩壁。





希望
×
環島健走

文／吳雪嬌

人生健走初體驗

5/25我一個人一早從永康火車站搭車前往枋寮再轉車至車城入住晴天民宿，請猜猜我此舉是為了何種任務呢？各位猜到了？這一切是為了圓我的人生夢想初體驗——長距離的健走Y(～_～)Y

5/26清晨4:00起床整裝後步行至車城郵局，跟一群連夜搭遊覽車南下有志一同的朋友出發到後壁湖，開始第一天從後壁湖至車城的健走行程，活動開始大夥努力向前邁進，因我是菜鳥腳程有點跟不上，俗話說輸入不輸陣面子問題，我採取了追、趕、跑的招式期許自己能跟得上前輩們的步伐，更不想讓自己落後太多，但狀況還是發生了，我雙腳這時抽筋了疼痛不已，幸好有益璋，純湘兩位貼心的照顧讓我的雙腳得以舒緩許多。

每個人頂著36、37°C的大太陽依然不畏艱苦繼續努力向前，只為了完成自我的目標、夢想。在這團隊裡有年長者，年輕的都有，你們能想像70多歲的大哥也是一樣頂著炙熱的太陽一步一腳印的向前走，因活著就要動怎可虛度生命呢？其中有一對武韻玲，鄭禮遐夫妻真是讓人感動耶！夫妻二人鶼鶼



▲右為本文作者。



▲武韻玲，鄭禮遐夫妻二人鶼鶼情深，手牽手互相扶持往前走，令人感動！



▲每個人頂著36、37°C的大太陽依然不畏艱苦繼續努力向前。



▲健走第二天，屏東的太陽依然非常耀眼。

►紀姐與前獅子鄉侯金柱鄉長。

◀晚餐於南方部落用餐，見識了原住民嘹亮的嗓音。



情深，手牽手互相扶持往前走，這真是我看到最好的畫面，人云：執子之手，與子偕老，不就是如此嗎？

沿途民眾也會為我們加油打氣，在大太陽底下行走雖有些微的艱辛，可是周邊的美景，卻能讓人忘憂，在行走時刻也可讓自己沈靜、思維，人生所為何來，何所求呢？

第一天行程結束後，我們下榻牡丹水庫招待所，景色讓人目不暇給好美啊！

晚餐於南方部落用餐，見識了原住民嘹亮的嗓音，聲音美極了。用完餐，可真是累了直接夢周公。

5/27健走第二天，屏東的太陽依然非常耀眼，今天是從車城至枋山溫度一樣是36、37°C啊！但我們還是繼續往前邁進，沿著海岸邊走著，走著，看見一望無際的大海，內心的煩憂早就拋出九霄雲外，沿途上有一些不知名的花草也是美啊！枋山的芒果香氣四溢及路邊火紅的荔

枝，不禁令人垂涎欲滴，此時想起唐·杜牧在描述唐玄宗與楊貴妃的「過華清宮絕句」：

「長安回望繡成堆，山頂千門次第開。一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。」

行走途中，非常謝謝許先生幫我拿了背包，減輕了我的疲憊及舉步維艱的雙腳，今天預計在下午2:00完成這次活動，我為了不耽誤大家的時間，所以我再次上了保母車，以利活動完美的結束。

兩天的總公里數應有47公里，這次我雖未能走完全程，可也走了將近38公里左右，完成了我長距離健走初體驗的梦想。我從一開始的畏懼不敢冒然付諸行動，但經由這次的行程我却愛上它了，非常期待下回的行程喔！非常歡迎想挑戰，體驗的好朋友一起加入這愛台灣下鄉環島的行列Y(～～)Y

PS：這次有緣見到亞洲羚羊紀政董事長，簡文仁老師及獅子鄉侯鄉長真是幸運，happy喔！



希望
X
環島健走

文——王煜鈞

與碧海藍天的邂逅

熱情的陽光配上一望無際的大海，台灣這座小島可以說是「麻雀雖小，五臟俱全」，小而美又不失臨場的震撼。台灣於我來說，不只是家鄉，更是值得用心細細品味一草一木的美麗寶島。常常在思索著該用什麼方式更了解這片土地呢？我想，走路絕對是最好的方式。

4月份的環島健走從屏東九棚走到後壁湖，前一晚搭車南下後，慣例的呼口號、純湘的起走勉勵、簡老師的專業富有趣味性且令人記憶深刻的暖身操與大合照彷彿熟悉的morning call，拉開健走的序幕。沿著縣道200的小徑，沿途經過許多頗具特色的原住民部落，一路上大家談笑風生，彷彿小學的遠足隊，縱使一路上的景象如此熟悉，但不同的夥伴一起交織出的回憶是無價的。在走路過程中一邊與大哥大姐們聊天，發現其實長長的路途因為有你們，不再感到疲憊。一路往國境之南前進，沿途蓊鬱的山丘慢慢變為平坦，視野也開始開闊起來。中午到滿州鄉公所前用餐稍作休息就繼續往南前進。到了港口村，映入眼簾的是海天一線的出海口景緻，橫跨出海口的吊橋，才



▲右二為本文作者。

▼龍磐公園一大片青青草原使我暑氣全消。



▲一起結伴而行的廖理事長、美津姐與清楠大哥。





▲一路陪伴的大哥大姊使我不再感到疲憊。



▲整條路都是我的練習場。



▲我們征服台灣最南端啦！



一起走前動一動好像MORNING CALL。

讓我分清楚藍天與大海。

過了港口村就是沿著台26線前進。這段台灣東南邊的路段，我到過這邊的次數屈指可數，因此事事讓我充滿好奇。大夥兒稍作休息後，也進入了第一天最後一段路。滿州美麗的沙灘讓大家不時停下腳步拍照，而我也忙著記錄大家的歡喜回憶。到龍磐公園前有一段路是上坡，但美景讓我們忘卻了路途的顛簸，到龍磐公園看到一大片青青草原讓我暑氣全消。一整天下來，我們經過沙漠、山路小徑、大馬路到草原，靠著雙腳行走，感覺真真切切。

第二天一早，繼續沿著台灣最南端前進，沿途走過鵝鑾鼻、船帆石、墾丁大街這些曾經在國高中畢業旅行必去的景點，今次來又有不同的感觸。一路經墾管處再走進後壁湖，最後的路途感覺很漫長，只能感謝大家一路上的聊天與對話，

還有自己的雙腳的努力。

在長途健走中，除了需要擁有克服困難的毅力外，對體力、心理上都是一大挑戰。環島健走是一個饗宴也是一種考驗，必須親身體會才能了解其中的美好。對我來說每一次都是挑戰，也因為有這些挑戰，讓我在做其他事情上都覺得沒那麼困難了。

基金會舉辦的環島健走除了是一種自我實現，帮助大家完成夢想外，更重要的是希望大家獲得健康，在活動中結交志同道合的朋友。幾次參加下來，陸續看到許多新人們從一路落後到後來有說有笑、健步如飛，心中就有股莫名的感動，這麼好的活動真希望大家都能看見，親身體會台灣的美，就不只是電視的影像也不是書報上的圖文了，更多的是你親身的感觸與自己對台灣美的詮釋。



我是紀政，我想說...

紀政

如果你了解我，
你會知道我為何出面
支持這次的公投案。

如果你不了解我，你也應該清
楚台灣運動員在國際比賽的委屈。

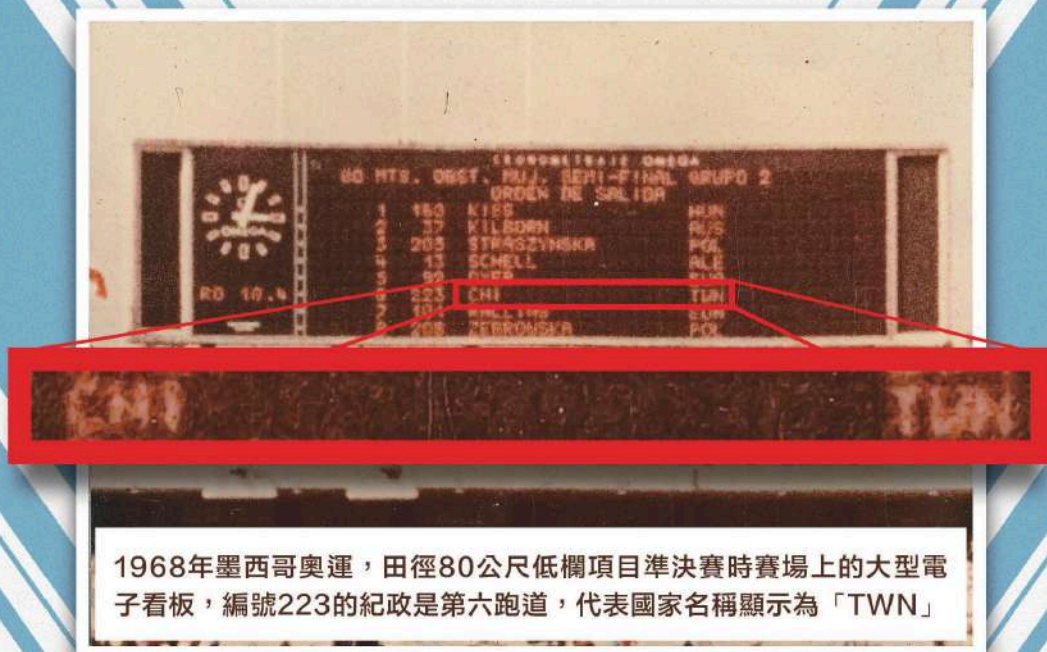
參加過三屆奧運的我，都是以「**TAIWAN**」
之名被介紹出場，在國際賽場四處征戰，我很清楚
那種抬頭挺胸、為國爭光的榮譽感；

如果，你問我這輩子還有什麼心願？我會告訴你：
**我希望看到代表國家出賽的運動員，能夠有機會像我一樣，
以「TAIWAN」之名被介紹出場。**

當年，為了爭一時，我們不得不接受「中華台北」而委曲求全；如今，友台日
本人於兩年前發動連署「2020東奧以台灣名義參加」。人助，我們更應
自助，這是我們以「台灣」爭千秋的機會，怎能放棄！怎能不把握！

如果，你曾經對外自我介紹：I'm from Taiwan
請記住，你、我和代表國家的運動員們，都一樣，來自台灣！
如果，你跟我有相同的期待，**請馬上加入連署的行列，為台灣發聲！**

 進擊的台灣隊 - Team Taiwan 



你知道嗎？

蔣中正總統時代，我曾經三次代表國家參加奧運，都是以「TAIWAN」被介紹出場。（1960年羅馬奧運、1964年東京奧運、1968年墨西哥奧運）

你知道嗎？

國際奧會（IOC）有206個會員國，台灣是唯一不能用自己國家的國旗、國歌、國名出賽的會員國。

你知道嗎？

1976年蒙特婁奧運，主辦國加拿大拒絕我國以「R.O.C」（中華民國）之名出賽，堅持要我國以「TAIWAN」（台灣）之名出賽，但卻被我國政府拒絕，進而退賽。

你知道嗎？

2016年里約奧運開幕式運動員進場時，只有兩支隊伍舉的不是國旗，一個是無國家可代表的「難民隊」；另一個就是「Chinese Taipei」。（Chinese Taipei 的中譯有兩種版本，「中國台北」及「中華台北」）

有人說：連署公投＝支持台獨



如果以「TAIWAN」之名參加國際運動賽事就等於支持台獨，那麼蔣中正總統當年允許代表團出賽，是否蔣中正總統也該被視為台獨份子呢？

老而彌堅的 小夏哥



▲右一即為老當益壯的小夏哥。

▶2012年參加大連國際健走。



2010年台灣快樂健行大會，我第一次看到夏長城——小夏哥，是被「超車」而且一下人就不見蹤影。

那一年的健行，第一天是由內湖往五指山方向走，正當大家都在爬坡路上氣喘吁吁時，後方有一位老伯伯快速的從我身後超過，一下就看不到車尾燈（意指速度很快，一下就看不到身影）。我心裡還在想：這位老伯是誰啊？在爬坡時還能夠走這麼快！

後來進到基金會才知道，原來這位老伯伯就是夏長城——小夏哥。小夏哥生於民國14年，退休後原本都是跟登山隊到處爬山，但後來考量到膝蓋狀況，才改以健走為主要運動，最常健走的路線，就是住家附近的大安森林公園、景美溪畔。還曾有次從大安區住家走到永福橋後，沿著淡水河畔

經華江橋，一路走到大漢橋後再回家，共步行6個多小時。以前基金會位在台北市大同區時，他還會步行到辦公室報名參加元旦健走，然後再走回家。以前所存下的本錢，讓他可以在上坡時也能輕鬆自如，一路「超車」。

小夏哥曾多次跟基金會到國外健走或是台灣的下鄉健走，台灣的國際健走活動如4月的IVV、11月的IML…等他也都是常客，而且每次都是走2天，每天都是20公里，今年（2018）年過93歲的他，還在IVV活動會場獲頒累積超過700公里，真是讓我們後輩們望距離興嘆。

下次如果在健走活動會場遇到小夏哥，不妨跟他比較一下腳力喔！



▲爬山一點也難不倒小夏哥。

◀2009年參加比利時國際健走。



MENARD
JAPAN, SINCE 1959

健康人生

藍莓膠囊食品 為你睛彩每一天



藍莓
精華

蝦青素
(紅球藻萃取)

DHA
魚油

保健眼睛已不再是銀髮族的專利了！經常面對電腦、手機的現代人，其實大多用眼過度，容易造成眼睛酸澀等症狀，甚至加速眼睛的老化。新一代藍莓膠囊食品，除保留藍莓精華及DHA魚油之外更，加入幫助改善眼睛疲勞的蝦青素（紅球藻萃取），一日三粒，為雙眼補給元氣！

藍莓膠囊食品 430mgX120粒

美伊娜化粧品 日本原装进口 諮詢專線:0800-251-128 (9:00-17:00例假日除外) 台北市八德路四段768巷7號5樓之一 www.menard.com.tw

Exerstrider® 健走杖 TR3

旅行
專用

骨科醫師推薦 世界第一品牌健走杖

源自美國 **Exerstrider**

北歐式健走發明人 *Tom Rutlin*

獨特設計讓人走路挺直！

端正
脊椎

強健
肌力

全身
運動

保護
膝蓋

平衡
協調

已有 **30** 年推廣歷史

在台灣推廣進入第 **10** 年

獲得成千上萬的使用者
一致推崇！



出國旅行專用
絕金版·限量上市

可放入行李箱帶出國！



超值1+1

憑截角來店購買健走杖
加贈凝膠護腕墊 乙只

門市資訊 台北敦南店 | 台中大業店 | 高雄凹子底店 | 高雄文化店
電話(02)27321539 | 電話(04)23103139 | 電話(07)5508137 | 電話(07)2251413

購買資訊 請搜尋 愛行者健走杖 | 購買專線0800-399-089



歡迎加入【百萬聚樂步】

與希望同行，健康向前行，您的加入，是我們的一大步！

就像運動要持之以恆才有效果，百萬國人日行萬步的推廣，也必須長期推廣、鍥而不捨，才能形成一股風氣，直到讓台灣成為全世界走路風氣最盛的-----萬步寶島！您將很快發現：其實真正的受惠者，是您所關心的人，以及關心您的人。

新入會贈禮〈每人一次為限〉



百萬步計步器一台
(售價500元)



日行萬步DVD一片



(售價200元)

希望護照一本

〈每年每人可免費申請一本〉



【百萬聚樂步】季刊

〈凡具有效會員資格者，本會將持續寄發〉



健康存摺二本



「只用降壓藥，找死」書籍一本
〈數量有限，送完為止〉

(售價250元)

會員權益及類別說明

類別 項目	年費會員	榮譽會員
入會費	1,000元	10,000元
年費	1,000元 (以年度為單位，新入會當年度免收)	永久免收
新入會贈禮	✓	✓
【百萬聚樂步】季刊	一年 (共四期)	持續寄發
活動報名費優惠	✓ (優惠金額視個別活動而定)	✓ (優惠金額視個別活動而定)
會員專屬活動報名資格	年費會員	年費/榮譽會員
本會網站商品會員價	✓	✓
專屬會員編號紀念徽章	×	✓

※新入會是指從來未申請入會，凡曾經申請過者，恕無法視為新入會。

繳費方式〈本會將提供正式捐款收據〉

1. 親自至本會填寫申請表，並直接繳費。
2. 於本會網站點選「線上報名」，填寫入會資料後列印繳費單，可於便利商店（7-ELEVEN、全家、萊爾富、OK）繳費或ATM轉帳。



希望基金會網址：www.hope.org.tw